

Oblomov : jouer, bouger, créer !

Maurine Remacle

Nicolas Franck

Alexandre Mouton

Marc Cloes

Présentation

Oblomov est un projet européen (Erasmus +) qui implique six partenaires venant de cinq pays différents : Finlande, Italie, Slovénie, Grèce et Belgique.

La «méthodologie Oblomov» offre une approche originale d'intervention éducative et sociale pour encourager la pratique d'activité physique, un mode de vie et une alimentation sains chez les préadolescents (11-13 ans).



Objectifs

- ✓ Promouvoir un style de vie sain et actif chez les préadolescents (11-13ans)
- ✓ Développer l'autonomie, la créativité et la coopération
- ✓ Utilisation des nouvelles technologies

Adaptation ULiège

- ✓ 10 séances de 60 minutes
- ✓ Séances destinées aux 5^{ème} et 6^{ème} primaires
- ✓ Chaque séance est construite sur base de la combinaison de trois concepts :

Principe HIIT

+

Message santé

+

Contexte particulier

- ✓ 9 et 10^{ème} séances : les enfants créent une séquence vidéo utilisant le répertoire d'exercices et en laissant cours à leur imagination.
- ✓ Les productions des enfants sont filmées dans la perspective d'être montrées aux parents lors d'un événement organisé par les écoles concernées.

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
Protocole HIIT : 10 x 20s Récupération = 90sec (Ratio 1:4)	10 x 20s Récup = 90s (Ratio 1:4)	10 x 30s Récup = 90s (Ratio 1:3)	10x30s Récup = 90s (Ratio 1:3)	10x40s Récup = 90s (Ratio 1:2)	10x40s Récup = 90s (Ratio 1:2)	10 x 45s Récup = 90s (Ratio 1 :2)	10 x 45s Récup = 90s (Ratio 1 :2)	Vidéo	Vidéo
Message santé : Hydratation	Recommen- dations AP	Respiration et relaxation (gestion du stress et de l'effort)	Alimentation	Ergonomie du dos	Sommeil	Sédentarité (jeux vidéos, TV,...)	Connaissance du sport	Vidéo	Vidéo
Contexte : National Geographic	Eurosport	30'' chrono	Koh-Lanta	Ninja Warrior	Fort Boyard	Chez les Simpsons	Séance préférée	Vidéo	Vidéo